



CARDÁPIO – Creche
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

ABRIL 2025

	SEGUNDA-FEIRA 31/03	TERÇA-FEIRA 01/04	QUARTA-FEIRA 02/04	QUINTA-FEIRA 03/04	SEXTA-FEIRA 04/04
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta (leite zero lactose) Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegano Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Browne de cacau, sem lactose Leite zero lactose BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem lactose Manteiga vegano Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem lactose Leite zero lactose com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Carne mini iscas ao sugo Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-repolho)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango com batata, tomate e cebola Purê de abóbora Salada: Chuchu cubos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada Repolho Salada: Brócolis	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Cenoura cubos Salada: Acelga tirinhas
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Pão mini sem açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Suco de Uva Integral LARANJA	Pudim de cacau cremoso com caldo de uva passa (leite zero lactose) BANANA	CAQUI MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem lactose Requeijão caseiro zero lactose Suco de Uva Integral MANGA	BANANA MAMÃO
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Filé de peito em cubos ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Mix de folhas verdes com manga cubinhos (alface/rúcula/acelga)	Arroz Feijão Preto Filé de frango com batata, tomate e cebola Purê de abóbora Salada: Chuchu cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Preto Filé de peito em cubos com creme de ervilha partida ao sugo Salada: Repolho roxo Salada: Couve-flor

Composição nutricional (média semanal de um turno)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (g)	Vit. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	1097,5	149,7	52,0	34,4	15,4	472,7	67,5	452,5	8,2	196,5	72,5	1684,3

Observações: Oferecer bastante água nos intervalos das refeições para manter as crianças hidratadas. Utilizar frutas que forem enviadas conforme disponibilidade. As refeições devem ter consistência conforme a aceitação e capacidade de mastigação de cada criança. Devem ser amassados para servir, não batidos no liquidificador para estimular a mastigação das crianças. Utilizar os legumes conforme a disponibilidade. O cardápio poderá sofrer alterações de substituição por alimentos de mesmo valor nutricional caso haja alguma intercorrência no fornecimento dos alimentos deste cardápio.



Elaine M. Prestes
CRN 10 3228

Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275

Elaine M. Prestes
CRN 10 3228



Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275

